



上海心學科書局

法 明 靈

局書學科靈心海上

例言

一 本書之原著是東洋靈明行道院傳授祕錄屬非賣品外間實難購得之書

一 本書原著文義精深法理奧妙內分第一輯第二輯第三輯分訂三卷然其中講述頗爲繁雜是不能逐一直接故編譯時不能不略事加減

一 本書於原著之煩瑣不重要處則刪削之專取其精華譯以簡明之語務令閱者容易領悟故行文不尙詞飾

一 本書總編爲五篇雖與原著之卷篇不同但對於原著之真義毫無差異

一 本書講述之方法人人可以依法練習且易成功學者手此

一卷有益於修養身心良非淺鮮

譯者識

175.9
285

靈 明 法

靈明法

目次

第一篇

第一章 靈明法之意義

第二章 靈明法之自覺

第三章 靈明法之妙趣

第四章 靈明法之心理狀態

第五章 靈明法之實驗

第六章 靈明法之工夫

第二篇



3 0539 6060 9

第一章	十靈線圖
第二章	第一階段
第三章	第二階段
第四章	第三階段
第五章	第四階段
第六章	第五階段
第七章	第六階段
第八章	第七階段
第九章	第八階段
第十章	第九階段
第十一章	第十階段

第十二章 靈明色彩

第三篇

第一章 靈明之祕法

第二章 靈明座

第三章 靈明祕密印

第四章 靈呼照吸

第五章 靈明帶

第六章 靈靈照照觀

第七章 靈明三昧

第八章 定力之解說

第九章 發動源之修行法

第四篇

第一章 實修論

第二章 第一型式 三角形法

第三章 第二型式 四角形法

第四章 第三型式 五角形法

第五章 第四型式 六角形法

第六章 第五型式 七角形法

第七章 X型式 (不動明王甲法)

第八章 W型式 (不動明王乙法)

第九章 Q型式 (不動明王丙法)

第十章 Z型式 (不動明王丁法)

第十一章 發動源之小唸音

第十二章 發動源之中唸音

第十三章 發動源之大唸音

第五篇

第一章 靈明療法基礎型式

第二章 靈明療法型式

第三章 靈明自己療法

第四章 臨症靈念法

第五章 感冒

第六章 腦病

第七章 神經衰弱歇斯的里

第八章 胃腸病

第九章 肋膜炎

第十章 心臟病

第十一章 留麻質斯神經痛

第十二章 脚氣

第十三章 脊髓病

第十四章 喘息

第十五章 痔疾

第十六章 臨症靈念法餘論

靈明法

第一篇

第一章 靈明法之意義



靈明法之意義。卽指吾人精神之種種作用。稱之爲「明」。而「明」之根本。稱之爲「靈」。更靈明之大本體。稱之爲「真元」。使吾人精神種種作用之「明」。歸入於「靈」。更使吾人靈明能與真元同化者。卽稱爲靈明法是也。

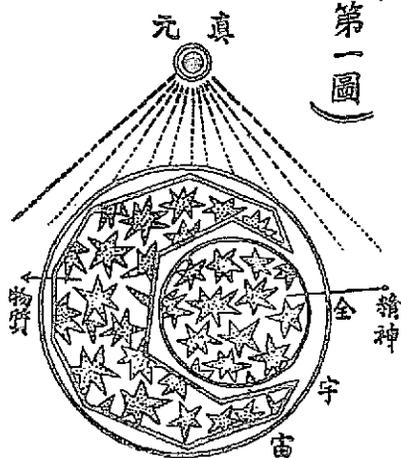
真元與靈明之意義。原屬深奧。對於靈明法未曾修養實踐之人。似難了解。至其詳細。俟後再申說之。茲僅就靈明之大旨。略爲言之而已。

所謂「明」者。爲吾人活動根元主宰統一之靈的一件事。而所謂「靈」者。是由統一宇宙萬有之真元所發出之息氣也。此卽稱爲靈氣。（參照下圖）

此靈氣是爲一切物質。一切言之根本中樞。由此「靈」之無數分子集合團結始發生所謂精神所謂物質根元之「明」。用圖表明之。如下圖之星狀卽稱曰「明」。又曰「靈星」。靈星更由無數之微粒子集合而成。稱此微粒子曰靈明微粒子。

靈有一種進展的性質。由進展而更有一種凝結的性質。其中更有統一進展性與凝集性的主宰性質。今稱此進展的性質曰靈之進展性。稱此凝結的性質曰靈之凝結性。稱此統一進展凝結性的主宰性質曰靈之統宰性。

(第一圖)



其他「靈」更有稱爲「震動性」「放射性」「滲透性」「飛動性」「爆發性等」名目。俟於靈明修養有成時。現象乃現。

今更就進展性、凝結性、與統
宰性、略爲說明。今若吾人欠
缺統宰性之時。則各集合團
結之靈。自己依其天性而有
爲進展凝結等作用。由是各
靈各個體開始運動。而有發
散離放之勢。此時靈明失却
統一。則人無論意識與器官皆自放縱。而爲所欲爲。日積月累。
漸漸失滅真元。其本性遂成跋扈。如是不特個人固有之靈能

不克發顯。卽一切罪惡更由此萌生。觀社會上多具不良分子。職斯之故。

今有一法使吾人完全入於靈明統一狀態。復歸真元。以修養身心。發展靈慧。其方法卽爲靈明法。由此靈明統一狀態。無論如何事情。如何思想。皆能達到此奇妙作用。此又稱之爲靈明作用。

第二章 靈明法之自覺

宇宙之真理。本來在於文字言語之外。不可以口說言傳。蓋文字言語。有如指月之指。敲門之石。是門開則石可不用。月見則指可不伸。倘不明此理。徒知論指之長短。評石之輕重。則月雖出。亦不暇見。門雖開。亦不知登堂矣。此不但徒勞無補。反有一

種執迷之譏。是爲研究哲理者所不取。今吾人如欲滲透宇宙之真理。開拓人生之祕機。則不可不速去此迷執。當憑自己之自覺心。反復靜思。其一切妄想塵念。則務要磨拭清淨。心如明鏡。則真理自然會得。祕機自然澈通。此所謂以心傳心。其道自明。尚不必借科學的眼光。以研究靈理也。

靈明法之要旨。或謂似有出乎文字之外。離於理論者。雖然。此所謂離於理論之「離」者。非「不合」之謂。蓋普通所謂「離」者。其義有二道焉。一卽謂與「上」相離之意。一卽謂與「下」相離之意。例如有句說話謂「此人與通常人實相離違」。此語有意爲與通常以上之人相離違者。則此人必爲偉人或爲賢者。有意爲與通常以下之人相離違者。則此人必爲愚者或爲

狂夫。今謂靈明法離理論之「離」字。其義非如上說與平常以下之人相離之謂。是靈明法有一種盡文字窮理論。亦不能究其深奧之根柢。較上說與平常以上之人相離遠更大。古人有謂「有一物於此。從本以來。照照靈靈。不會生。不會滅。名不得。狀不得。」卽指此靈明而言也。靈明一物。雖釋迦未生。達摩未來。久已照臨四方。遍滿宇宙。今將此靈明用一種方法能使人諦觀會得。俾收其功用。便是靈明法所由來。想靈明之道。實屬宏深。非僅依文字言語可能測量知之也。

第三章 靈明法之妙趣

古來之宗教家。多數帶一種珍奇色彩。尙一種特別樣式。或立寺院。或設教會。令人居於被動地位。染受一種迷信。此實與宗

教之本旨不相符合。蓋宇宙間之至道。是存於人之平常心。卽吾人手足之舞。足之蹈。亦莫不有大道存乎其中。靈明法。卽依個人之平常心以開發自己本具之靈性。是使人居於原動地位。吾人祇在日常生活中。依術修養。不知不覺間功效自能發現。不必如耶佛等教之被各種儀式所拘。限制自由。而缺感妙趣。且靈明法又不似各種宗教專在文字上考求道理。祇是有術修養。按時可徵功效。無論誰人當亦樂爲研究者也。

第四章 靈明法之心理狀態

未習靈明法之人。心裏莫不妄想橫生。此妄想勢力極強。古人有譬之如虎狼馬猿。妄想發生之後。欲禁止之清除之。甚屬不易。如習靈明之人。依靜坐方法。能使心境澄清。靈明發現。則斷

無被此種妄念所襲。智慧從此清明。心身無不安寧。心裏狀態。較昔爲之一變。

習靈明法。當其靜坐之時。身體自然有前後左右搖動。但不致入於睡遊。眼雖閉。而心極明。至心神統一之時。動搖有加。然不必介意。儘可放任身體。隨其自然。至心神統一狀態更深進時。則搖動更烈。眼前或見一大穴。或見一光明體。或見某種物體。此是一種魔境。是一種精神作用現象。雖覺怪異。但不要驚恐疑懼。心仍繼續深呼吸可也。

靜坐至定力。發現時。由頭至胸部之脈搏。及兩肩血液之往來聲音。皆微可聽得。又下腹部起波動有「咚咚」之音。兩足至踵之脈搏亦微能聽得。至此境界。則不能再行多坐。而心却起一

種悟性。非常安樂。然初習者此時心雖起一種樂趣。但一時妄想又從而發生。故須日日按法修養。至入靜坐。三昧境界。此時妄念自能制止。是在學者堅具耐心方可。

第五章 靈明法之實驗

靈明靜坐。初練習時。似有一種不快之感。如覺脚痺、皮癢、眼倦、骨酸。且情緒紛紛湧起。頗令人不堪。但此不過初步時方有此現象。如漸次練習。則心極安靜。悠然自得。再加熟練。則能有如置身於太空之中。無物無我。此種境界。稱之爲「靈明忘我」。至此境界。一切苦樂悲憂等情。皆置諸度外。不有觸感。祇呈一種愉快觀念。甚覺泰然。學者依法練習之後。便能領會得之。

第六章 靈明法之工夫

奇妙之宇宙。世間萬物各異其質。而各得其所。有表示一種常住不動之狀態。雖花紅柳綠。山高水長。亦皆同一本體。由感性上觀之。卽不外眞理所發現。故其光明無所不到。又由理智上觀之。則萬法竟歸於一。而一亦通乎萬法。此爲宇宙間之妙理也。換言之。卽萬物歸於靈明。而靈明又通乎萬物。此不獨大宇宙之妙用爲然。卽吾人之心。亦莫不具此奧機。宇宙之妙機。卽人心之妙機。能悟通乎此。便爲靈明法修養之證。夫萬物雖各異其形。然萬物之心靈。皆同一體。且亦屬絕對平等。是萬人之心靈。與我之心靈無所異。我之心靈。亦與宇宙自然混同。由此推之。宇宙之法則。皆不出我心範圍之外者也。依上所說。萬物絕對平等。無所差別。然世人每有「大小輕重」

「你我彼此」之分。致人心呈一種「萬樣不同」「千態相異」之偏見。以淆亂身心。使吾人本居於絕對無限悠悠自在之境。亦變爲有如跼踖於囹圄之中。以受煩苦。此乃凡夫之所見。未免執迷不悟也。

今吾之對於靈明必須講求修養。使我妄想不生。迷執不來。心不離乎宇宙之大道。一舉一動。亦與天地之妙用合致可也。然則何謂不離宇宙之大道與天地之妙用。蓋宇宙爲絕對的、正善的。佛教之眞如亦不外是。東坡有謂「溪聲便是廣寒舌。山地無非清淨身。」卽其中之妙趣也。故順此法則爲善。反此法則爲惡。人憑有入道之根柢。能念念不離。舉止不背。以冀發揮靈明。卽可不離乎至道。又吾人心裏莫不有與此至道之妙趣

相聯絡貫通者。苟能依法發揮之。則其妙趣更多。功用更大。此爲人生本然之要路。亦卽天地真理妙用所從出者也。

夫人原屬一小宇宙。個性靈明。此小宇宙與大宇宙。宇宙之大靈明不能相離。盡其妙用行之。卽賴靈明修養。若吾人眼光不廣。僅執其小。而忘其大。唯圖自己之欲求行之。則不至趨於罪惡之途不止。故世上所以要有古聖先賢之教訓。道德倫理之範圍。卽爲此也。今若吾人能自奮雄心。發揮心裏靈能。以宇宙之大道爲則。依聖賢之言行爲規。刻苦勉勵。講求靈明法。俾能看破宇宙之大道。明悉萬物之同調。心便泰然自得。塵慮不侵。如是不但可却病延生。且靈能從此發展。其特殊效用。不可勝數矣。

又靈明修養。可不必規定樣式。限定地方。僅在日常生活中。自由行之便得。何則。蓋人非孤立而生者也。是有一種與同類共同生活之責。能理解之。則我身之存在。非專爲自己。是爲他人。在共同生活中有一種互助。責任頗重。故靈明修養。若要寂居山寺。遠遁世塵。而曰行道。却與社會共同生活。無何等供獻。而忘却利他行爲。此所謂「死道德」非合現代潮流。則非靈明修養者所敢贊成。古語說「平常心是道」是世人之俗心。亦能參透天地之至理。又何必定要遁世脫俗。方能收修養之效歟。

第二篇

第一章 十靈線圖

靈明法修養之道程。有十階段。此十階段各有圖以表明之。稱此各階段之圖曰十靈線圖。此十階段說實爲靈明修養收效之次序。學者當抱耐心與真誠修得之。是所厚望。

第二章 第一階段

第一階段



此第一階段稱爲赤外境。第一階段之圖。又稱爲第一靈線圖。觀此圖其一條靈線混亂纏結。其兩線端各具一鉤。此鉤又稱爲靈鉤。其向右之鉤又名右靈鉤。向左之鉤名左靈鉤。在此階段之靈線相結有如雲狀。又稱之爲靈雲。

無論何人生即具一種靈明的性能。即生便有達到靈明之一條靈線。但此種靈線混亂如雲。無一定形。皆因在此階段之人。欠缺修養之道。以整調之。故至如是。社會上彼等昏昏蒙蒙日

第二階段

耽於利欲淫樂之途而不知自省者即此第一階段之人也。

第三章 第二階段

第二階段稱為赤色境界。第二段之圖又稱為第二靈線圖。此第二段圖雖無如第一階段圖之漠然一塊雲狀。但靈線依然纏結。但其纏結度則稍弱。



此纏結。又有稱爲靈纏度。

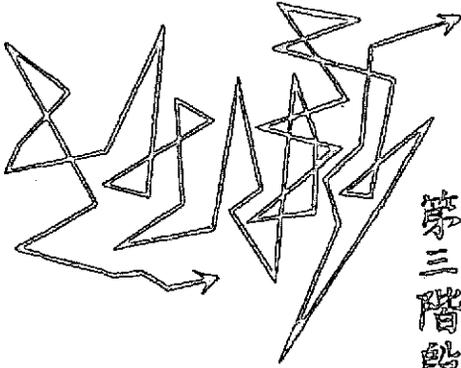
在此階段之靈線所當注意者。卽靈線起伏如山峯狀露出。較上圖是爲特色。此起伏之狀稱曰靈皺。至此第二階段之人。便自知身心卑污。要待修養。此時心中之靈線能脫去一塊雲狀。

第三階段

但仍未脫去靈纏。因在此階段之人。雖略行修養工夫。然祇知趨於邪道。魔術等門徑上講求。是仍未離却私慾心。

第四章 第三階段

第三階段稱爲橙色境。此第三階段之圖。又稱爲第三靈線圖。



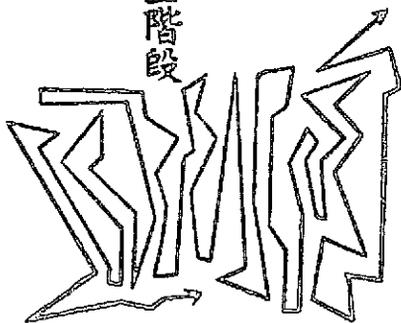
此第三階段之圖。較二階段之圖已無靈皺。但靈線度依然結合。與第二階段相同。然靈線相連之角。即靈縫角。則比第二階段敏銳。在此第三階段之人。比第二階段之人所趨邪道之念漸少。但心仍迷執。尙未能達到修養之奧妙。

第五章 第四階段

第四階段稱爲黃色境界。此第四階段之圖。又稱爲第四靈線圖。

此第四階段圖比較上圖已失靈線縫結。成似一種縞狀形。稱此爲靈縞。稱此狀態曰靈縞狀態。在此第四階段之人。迷疑之念。漸

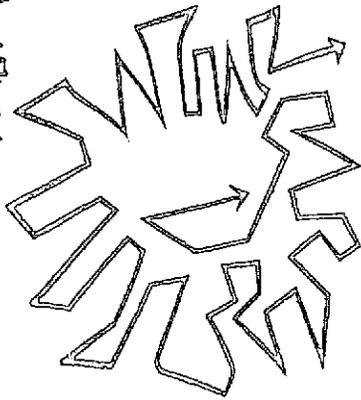
第四階段



次清明。但對於修養方法。仍欠堅實。所謂一種似是而非之修養者。

第六章 第五階段

第五階段稱爲綠色境界。此第五階段之圖。又稱爲第五靈線圖。



此第五階段圖較上稍具相對之形。成爲似圓的狀態。但左右兩靈鉤進行方向仍迷亂浮遊不整。稱此爲靈鉤浮遊。在此階段之人。雖有修養。尙欠堅實工夫。其中有言不符實之弊。

第七章 第六階段

第六階段稱為青色境。此第六階段之圖。又稱為第六靈線圖。

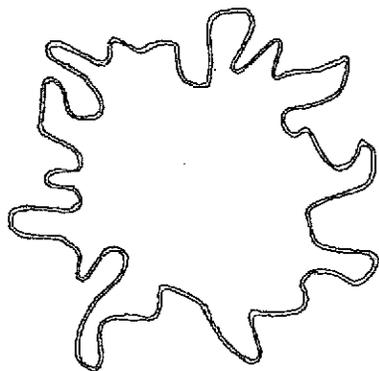
第六階段



至此階段時。二靈鉤。始互相合致。稱之為靈鉤合致。即一條靈線在本階段始兩端相連對。此稱之為靈鉤線結縛。又此二線端之連結點稱為靈結點。此階級之靈明角尖銳突出。恰如齒車。依此又稱為靈明齒車。在此階段之人因靈鉤合致。故無迷惑浮遊入於橫道。道大成。

第八章 第七階段

第七階段稱爲藍色境。此第七階段之圖。又稱爲第七靈線圖。以上圖與本圖比較觀之。則前圖



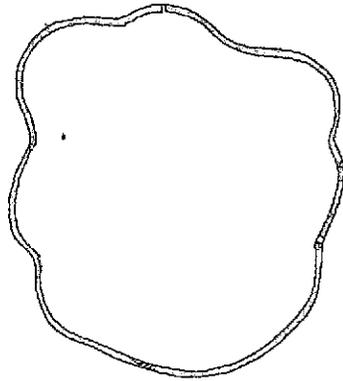
尚有靈結點。而本圖則靈結點經已消滅不現。又本圖之靈明角狀突起。又稱爲靈明突起。

在此階段比第六階段已消去角度。而無浮遊不連之弊。是爲修養純熟之效。此階段之人無迷惑粗暴等一切妄情。將達靈明修養之堂奧。而始入靈明境第一步門徑。

第九章 第八階段

第八階段稱爲堇色境。此第八階段之圖。又稱爲第八靈線圖。

第八階段

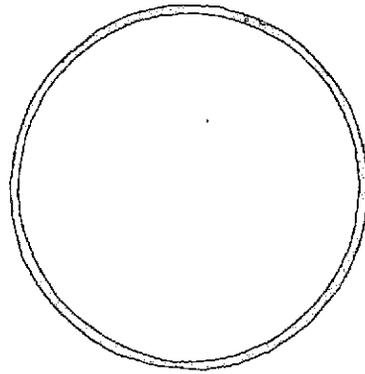


前階段之圖有突起狀。本階段之圖則無之。殆將成一似圓形。恰如麵包狀。稱之爲靈明麵包。又因此圖尙非真圓形。而有多少凹凸。稱此又名靈明凹凸。達此階段之人。修養可算完備。但仍未十分圓滿。

第十章 第九階段

第九階段稱爲紫外境。此第九階段之圖。又稱爲第九靈線圖。

第九階段

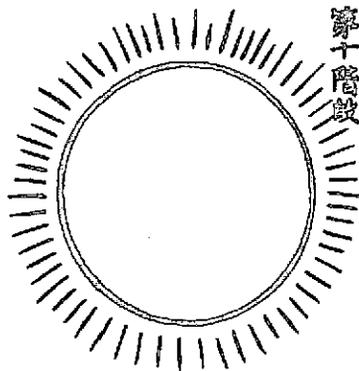


達此階段。靈線始完全成一個圓形。此稱之爲靈明圓。圓爲無邊無量。有一種靈妙不可思議之趣。圓有活潑之能力。有畏服萬人之權威。此時靈明卽在指顧間自由發展。但欲捕之尙有未能。是仍未深入靈明之美滿殿堂。

第十一章 第十階段

第十階段稱爲白光境。此第十階段之圖。又稱爲第十靈線圖。前圖僅備圓體。而本圖則有發射燦然之圓光。稱此圓光爲靈明光。此圓光發射狀態。又稱爲靈明光放射。而此靈明光線有

第十階段



六十三條又稱爲六十三光。蓋「六」與「十」與「三」相加則爲十九。此十。九。又可書爲一九。此「二」與「九」相加則爲十。十卽表此十階段之意。又六十三可書爲 ∞ 。此 ∞ 與 ∞ 相加則爲九。九爲萬物之始。又爲萬物之終者也。

至此階段。始完全達到靈明美滿殿堂。靈明卽爲萬物之始。同時又爲萬物之終。玲瓏三十六條之靈明光。燦然照耀全宇宙。於其真。則包含統一全哲學。於其善。則包含統一全倫理。於其美。則包含統一全藝術。此靈明自在。無往不利。是爲修養之極。

點。

第十二章 靈明色彩

物理學有一種分光器之三稜鏡。能透過太陽之光線。表列七種顏色。赤、橙、黃、綠、青、藍、堇。七色是也。更赤之前尚有眼不能見之赤外線。堇色之次。有紫外線。共成九種。

今靈明法之十階段。則取譬之。而有靈明色之義意。第一階段爲赤外境。第二階段爲赤色境。第三階段爲橙色境。順次第四、第五、第六、第七、第八、第九階段。爲黃、綠、青、藍、堇、紫外境。而第十階段。則爲白色境。蓋總合九光線則成白色。爲現代物理學所發明。故今合第一至第九之境。而成爲白色境。職斯之義。

第三篇

第一章 靈明之祕法

諸君對於上述靈明法之大旨。經已明瞭。茲不可不再研究靈明之祕法。

諸君須持一誠實篤篤之心念。修養靈明時。先行整身法（即靈明座）後結靈明祕密印。次行整氣法（即靈呼照吸法）次凝靈明觀。締靈明帶。俾入靈明三昧。是爲修行靈明之方式。其詳細有如下述。

第二章 靈明座

行靈明法。須明悉坐法。坐法原爲佛禪之所尚。有各種類。如結跏坐、半結跏坐、正坐、等是也。今靈明坐尚不必專襲上法。可變通行之。即先坐定。兩足相並跪坐。兩趾之拇趾重疊（即疊左母

趾於右母趾之上。兩膝稍離開。脊骨挺直。臀部稍向後突。下腹沉着。依此靜坐。稱爲靈明坐。靈明坐外觀稍似跪坐。但其中不無違異。蓋跪坐兩足母趾僅接觸。靈明坐則兩足母趾重疊。即使邪惡之右足趾。爲聖淨之左足趾所壓。俾能澄淨人之身心。

第三章 靈明祕密之印

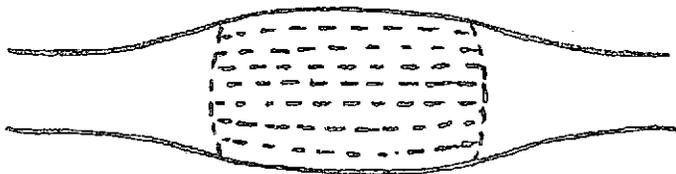
調整靈明坐後。手須結靈明祕密印。其方法兩手先置在兩膝靜息片時。便兩手各指交組。而兩拇指則豎立。左指腹疊在右指甲之上。雙手置於臍下。恰如一定印。此稱之爲靈照印。或曰靈明結印。此靈明結印。有天地合體。真元發露之深意存焉。

第四章 靈呼照吸

依靈明坐。結靈明印。次行靈呼照吸之呼吸法。此法由鼻孔靜

靜吸一息氣。同時腹部稍努力凹入。頭頂中樞注力。意將此息氣直貫丹田。此則爲吸。照。次將口脣稍啓一線。慢慢將息氣呼出。同時腹部凸出。儘力膨脹。頭頂中樞同時注力。此則爲呼。靈。蓋人身體血管與神經之分布。及筋肉之組織皆有一中樞點。卽如扇骨之結合處有一穿合點。此稱之爲靈。明。點。如針灸法按摩法之不按着此靈明點施術。則概屬鮮效。今頭頂卽爲人之一靈明點。所以行呼吸時。頭頂要注力。職斯之故也。

靈呼照吸。非同如普通之呼吸。吸僅將息氣從肺部出入而已。此必要深息。當呼氣時。意爲呼靈。吸氣時意爲吸照。故此不曰靈明呼吸。而稱爲靈呼照吸。當呼靈時有用一「阿」聲。吸照時有用一「呬」聲。此又稱爲靈。明。阿。呬。



第五章 靈明帶

靈明帶爲行靈明法之人。日常所必用。靈明帶之沿革。在昔印度佛家有稱爲禪助。用皮造成一帶。時圍纏身上之用。觀印度佛像。莫不具此一物。卽所謂禪助也。後禪家又稱此爲坐禪帶。靈明帶卽與之相同。但靈明帶之製法比之更優。

靈明帶之製法。用軟布內鋪木棉。木棉長八尺。疊爲二折。中央更加柔軟絲棉（參觀上圖）其絲棉分量。夏宜薄。冬宜厚。亦須時時取出曝曬。或更換之。其用法將此帶圍纏於臍下丹田部便

得。亦有圍繞於臍上肋骨間者。但此法恐有使腸下垂。致起便秘之患。是不相宜。

靈明帶不啻爲助補靈明修養之一物。時常用之。亦可使胃活力增進。消化力強大。兼可補助腸之健全。完善肺及心臟之機能。可有預防一切疾病發生之特效。學者不可輕略視之。

第六章 靈靈照照觀

今更就靈明法獨特之觀法的靈靈照照觀。講述之。夫靈靈照照觀之次序有如下數種。

(一)青色輪觀 行靈明坐。結靈明印。行靈呼吸照。心神便極覺清淨。心神清淨。則眼微開。見眼前壁上。或離眼前約一二寸處。有如月輪之青色輪。其輪頗鮮明。呈青藍色。

(二) 靈星觀 其次於青色輪之中。漸漸見青色濃厚有無數靈星。

(三) 焚燃觀 由青色輪觀移於靈星觀。再移至焚燃觀。卽見其輪下出火燃。有如煮食之鍋內出煙一般。

(四) 沸騰觀 依焚燃觀漸漸更見青色輪中之靈星有如沸騰。輪下之火盛燃。靈星烈烈振動。

(五) 爆發觀 輪內沸騰至此更激烈。輪內恰如密閉蒸氣。未幾輪內轟然一聲爆發。無數之靈星。及靈明微粒子飛散突出。有如濃霧。充塞空間。因此咫尺莫辨。至此觀法便告一段落。以上五段總稱爲靈靈照照觀。實靈明法獨特之觀法。於靈明法曾有修養者。自能領受其中奧妙。非可與外人道及也。學者幸

勿疑之。

第七章 靈明三昧

上數章講述靈明法修養之極祕。想學者經已明瞭。茲總合前數章之講述。再一言靈明三昧。

先行靈明靜坐。結靈明祕密印。行靈呼照吸約十五回。此時頭頂要注力。卽有使三丹田調節。所謂三丹田者。卽分上丹田。中丹田。下丹田。三者。所謂丹田者。卽指臍下一寸五分部分。下腹卽下丹田。腹以上卽爲中丹田。頭部卽爲上丹田。欲此三丹田力調節。靈呼照吸工夫最爲必要。靈呼照吸行十五回。心內更自持「我靈明發現。萬事從心。」之暗示。隨爲靈靈照照觀。後便可休止。

依上法每日必須修行三回。在天曉修行。謂之黎。明。行。晝。中。修。行。謂之日。中。行。夜裏修行。謂之夕。暮。行。而尙在深夜修行者。謂之夜。深。行。每日總要堅持熱心。不輟實行。是爲最要。否則功果不生。學者切當注意。

修行未幾。便起一種發動源。卽眉間感有一種靈氣。恍惚身如遊於一大淨土之中。心神極覺爽快。此卽稱爲靈。明。三。昧。或稱爲靈。明。淨。土。至此境界。靈明之效果已起。用之爲自己或他人治療疾病。可占勿藥。洵可貴也。

綜上各章所述。想學者諸君莫不視爲一種空談。或疑其哲理深難。習不容易。多有等閒視之者。然道不遠。而患人之不求。大下事原無難易虛實之分。是在乎人心理趨向之不同。乃有差

異耳。豈獨靈明修養一道爲然哉。諸君高明諒能解此。

第八章 定力之解說

定力者。爲佛家斷除惑障之一種方法。涅槃經有謂「先以定而後動。」一語。卽指此也。蓋定力以簡單語句解之。卽於一定之身處或局部所注入心力是也。普通稱爲力者。是由手足向外部發動。而定力則向身體內部發動也。佛祖有言「定力者。一切病者之良藥也。」又曰「定力者。伐無明。煩惱。樹之利斧也。」可知定力功用之宏大。然學者初行定力。頗覺困難。不明若何措施。但吾人於行住坐臥時。亦自注念練習。則不知不覺間便可獲得此種用力方法。以施諸實用。學者免旃。

第九章 發動源之修行法

發動源者。即頭部眉間用定力之處也。於發動源用定力之時。身心當排去理念觀念。保持平靜位置。軀體正坐。兩手輕握。分置於膝上。眼如普通狀態。而呼吸任其自然。上下大齒輕輕觸接。齒根用力。由後腦向眉間猛注定力。此時由眉至頭筋。稍覺凝硬。且因人略有耳鳴。亦未可定。但絕無障害。不必介意。再勉勵行之。至覺後腦有起微動。此為通徹之第一步。從後腦起微動。及於前腦部。漸次及於內部皆起活動。遂至全腦空淨。快不可言。此為修得通徹之證據。

於發動源起通徹時。全腦首起活動。使人觸手頭部。亦能感知。即自己亦有自覺。此活動與普通之振動或潛動有異。亦非有意使頭部動搖。是實依定力自然的內部發生一種動搖狀態。

也。此稱之爲活動。或稱爲靈動。

頭部注定力後。漸次可移於胸部腹部。以起發動源。通徹。用謀頭腦清淨。兼可斷絕胸部腹部的病根。

胸部入定力方法。與頭部無所異。但先如前法坐定。兩手則屈折舉置於胸側。注力於胸部。此時意仍要注力後腦初行時。用力不必太強。慢慢行之便得。胸部定力後。又可移於腹部。

腹部昔稱爲丹田。下腹定力。是爲普通禪家之修養方。又爲近代各種修養法之基礎。然吾人若閉却心源。唯專於下腹丹田用功。則未免有誤。靈明法第一先使腦部心源清淨後。方移修養於胸腹部。較爲完善。

腹部入定力方法。先入力於發動源。後從腰部至兩股。更當注

力。以締緊腹部。腹則向內入力使得。學者依法初行時。似無甚有影響。練習稍久。則下腹定力便充足。腹部筋肉亦堅實。此爲一種實驗。但初行時。須緊縮胃腸。不宜強力使腹部向外膨脹爲要。定力分量。始初亦不要過強。與胸部定力相同。胸腹部修養。至覺有通徹後可行下實驗。俾知其功果。「仰臥依法入定力於後腦及下腹。僅五分鐘間。兩手攔置心窩。則感有鼓動。」此卽爲胸腹部通徹之證。通徹之時期。普通實地修行五日乃至一星期。遲則二三星期。便能達到通徹之妙境。修行時間。可依人之方便而定。總要朝晝夜施行三回。每回約十分鐘至二十分鐘。當晨早起床精神安靜時。充分之更妙。

通徹效驗。因人年齡不同有多少差異。大概由十歲至十五歲之少年容易得之。壯年人精力旺盛。則修得之更爲容易。五十歲以上之人。則未免稍費時日。但能熱心練習。則亦與壯年人相等耳。

上述頭部入定力。次移於胸部腹部。逐次行之。但練習久時。頭部胸部腹部同時皆可入定力。此於時間上頗覺經濟。效果亦著。

修養至通徹發覺時。則雖行住坐臥亦須努力行之。卽對人談話。執行事務時。亦當注力發動源。如是全身營養因此更興旺。煩悶與疾病皆可杜絕。諸君可登延年益壽之境。而與宇宙真元同化者矣。

第四篇

第一章 實修論

學者依上篇所述靈明修養至起通徹時。則更要圖升堂入室之功。再習靈明術以施諸實用是要。靈明術實修時。須先具奮勉之覺悟。篤信之真誠。兼有非達到靈明術之堂奧不止之大決心乃可。實修時刻。最善於深夜一點鐘至兩點鐘。人聲極靜時。爲妙。實修時於靜坐外。更加多少型式。以固定心意。其型式有如下述。

第二章 第一型式 三角形法

由第一型式至第五型式。是卽三角至七角之多角形方法。所

謂正坐或直立之實修方法也。

第一型式卽三角形法。先正坐或直立。張肱。兩手置於胸前。左右兩手之拇指與拇指。第二指與第二指之指尖。兩相合對。其他六指則如放射狀。依此二只拇指與第二指作成一穴。此穴稱爲聖穴。此第一型式。是使聖穴成三角形。卽兩拇指成三角底之直線。兩第二指成三角之兩邊線。此三角形。又稱爲聖三角。拇指與第二指作此三角形。手掌向外。手背向身。如是兩手全體注力。於形成三角形之拇指第二指注力更要大。瞑目自下暗示謂「靈明發動。萬事如心。」等句。

第三章 第二型式 四角形法

此法與第一型式相同。取正坐或直立不動姿勢。聖穴成四角

形。兩手及指注力。冥目暗示與上法無異。

第四章 第三型式 五角形法

與前式相同。取正坐或直立姿勢。兩拇指與第二指作聖。五角形。手指注力。冥目暗示。有如上法。

第五章 第四型式 六角形法

與前式相同。取正坐或直立姿勢。兩拇指與第二指作聖。六角形。手指注力。冥目暗示。有如前法。

第六章 第五型式 七角形法

與前式相同。取正坐或直立姿勢。兩拇指與第二指作聖。七角形。兩手注力。冥目暗示。以上各式所作之聖角形。如三角形、四角形作成則易。若五角、六角、七角等形。作成則難。要之手作多

角形時。心存有多角形之觀念便得。

第七章 X型式（不動明王甲法）

本章所述之實修法。與上章所述者。稍異其趣。本章以次之各方法。亦取正坐或直立姿勢。但加多所謂靈明劍與靈明綱二種器具。靈明劍用長度二尺五寸。直徑粗一寸五分之輕木製成一棒。棒端刻成所謂不動明王所持之劍形（不作劍形亦可）。靈明綱亦準乎所謂不動明王左手所持之綱模樣製成。是直徑三分。長二尺之綱也。

X型式之實修法。先正坐或直立。左手持靈明綱。右手持靈明劍。取不動明王姿勢。全身注力。瞑目暗示。與前章無相異。

第八章 W型式（不動明王乙法）

此法右手持劍高舉頭上。左手與上章同。此姿勢爲不動明王活動開始之形。稱之爲明王活動形。其外注力、瞑目、暗示。與上相同。

第九章 Q 型式 (不動明王丙法)

先正坐或直立。左右兩手持靈明劍靈明綱。如仁王尊者手形。稱之爲仁王尊形。注力、瞑目、暗示。與上相同。

第十章 Z 型式 (不動明王丁法)

先正坐或直立。左手伸前如取物狀。右手舉劍如擊物狀。而作忿怒形容。此稱爲明王忿怒形。全身及腕注力。瞑目暗示。亦與上相同。

以上數章所述之實修法。約十分鐘一回。一回實修謂之一實。

修。因時因人可爲二實修三實修等。

又由第一型式至第九型式連續實修。則謂爲連續實修。任意擇一段爲之。謂爲分離實修。正規則之實修法。是以連續實修爲正則。但分離實修亦無妨礙。

初習實修法必要多少時間方能通徹。至修養熟練時。則不必多費時刻。一瞬間便能發動靈力也。

第十一章 發動源之小唸音

依上實修。發動源有起一種「嘶嘶」之唸音。此稱爲發動唸。此唸發動時。卽爲靈明發動之證據。若更進實修。則此唸音可依意識的使之發現。以上所述之「嘶嘶」唸音。稱爲小唸音。

第十二章 發動源之中唸音

次更實修而入三昧境。則其唸音加大。而覺「資資」之音。稱此爲中唸音。起中唸音時。比小唸音靈明更加發動。

第十三章 發動源之大唸音

發動源注力更進實修三昧深境時。則起一種「肛肛」之音。稱此爲大唸音。至大唸音發現時。是爲靈明發動力達於極點。一切奇異的靈術。莫不由此發顯矣。

至達於大唸音程度時。身體能震搖躍動。而呈一種不可思議之作用。但此爲生理作用的本能結果。在修道上觀之。雖屬無害。然亦當使能禁止之爲妙。靈明實修時。至有呈此種現象。當注力丹田。以制禦之可也。

第五篇

第一章 靈明療法基礎型式

施行靈明療法之人。先宜練習前述之靈明力發動作用。即不可不熟達唵音實修法。至唵音實修法熟練時。則唵音可由眉間傳至肩上。更通過腕細胞肌肉。而傳導手掌。行此方法。稱爲唵音傳導。唵音傳導如僅使傳於右掌。則曰右手傳導。傳於左掌。則曰左手傳導。兩手同時傳導。則曰兩手傳導。

第二章 靈明治療型式

靈明治療型式。區分爲如下三種。

(一) 直接治療 對於患者直接施行治療。依右手傳導。或左手傳導。或兩手傳導。將手掌貼觸病者患部。而行癒。能靈念法。當施術時。應注意如下二三要項。

(一) 使病者安靜。注視術者之眼。

(二) 對於病者患部施行癒能靈念完了時。更使病者伏臥。向病者脊髓。再施行一回靈念。

(三) 施行一回靈念時間。約三分鐘乃至五分鐘。但依病者症之輕重。可酌量加減。

(四) 若於發熱高度之病者。先將布墊着病者患部。方可直接將手貼觸治療之。

靈明力之活動。絕不受空間時間所制限。故對於病者無論行直接靈念。或間接靈念。功效同一。不過比較上直接靈念成績爲優。蓋無論如何病者。神經多屬過敏。因此術者直接貼手於病者患部。如與病者一大安慰。使病者心理一時轉移。功效更

深也。

施術時先使病者安靜坐着。將手輕貼於病者患部。同時使病者注意術者之目。而術者亦須注視病者之目。默想間有使彼精神統一。但術者對視病者之時。決不可將病者之地位職業等事置在心中。否則將階級存留念頭上。則靈力遲鈍。功效無多。學者知所注意。

既認定病者精神統一之時。術者更注力發動源。除將掌置於病者患部外。更誠心專意凝結一種有使病者消除疾病之靈念。以默契通感於病者爲最要。掌一將貼於病者患部時。須命令病者身心放任。不可念想雜事。或注意患部。如是施行靈念三分鐘乃至五分鐘之間。病者則非常覺爽快。呈一種安樂狀。

態。此時術者更對病者說一種病患可能全癒的說話。以安慰之。如是病者心乃相信。病即消去。此乃術者與病者精神互相合致。依靈念的感動。故可完全能達治療的目的也。

上說靈念對病者患部治療後。更對病者脊髓施行靈感者。因腦及脊髓為支配人身總體之機關。又恰如為植物之根。植物由根方能使枝榮榦固。花開實結。人之胃腸肺心臟等。如植物之枝榦耳。倘專治療其枝榦。而不顧其根本。則樹雖能生植。亦鮮開花結實之效果也。所以人若患病。無論在何部分。亦不得不兼顧其脊髓之根本。靈明療法。當施術局部後。更對病者脊髓神經治療。職此故也。

(二) 間接療法 間接療法。是病者有不能直接接受施術者治

療時。術者於病者親近人之手施行靈念。使病者親近人歸家。以手貼觸病者患部間接治療是也。

(三) 遠隔療法 如病者病症太重。或有不得已事情。不能受施術者直接治療時。則病者雖隔遠方。術者亦能憑靈念以治療之。因靈明力之活動。能超越空間時間。故無論距離之遠近。亦無阻礙。但受遠隔治療之病者。必須將病名、疾病發生年月日。及病的經過。局部苦痛。詳細報告。而病者之照片或名片亦要一並送到。施術時間。在夜裏九點鐘乃至十點鐘前後爲宜。但依病者之便宜。亦可更改。至施術時間。術者照上所述之治療基礎型式對於病者之照片或名片。應其病狀凝結靈念。以爲病者消除病患。一方面病者值時亦要安靜精神。自己抱有

一種「我今感受靈念治療。病患可消除。」的自信心。注意感應術者施術。此時如精神感應力強者。能感有如一種電流通過身體者。如是病者心益篤信。病更能速癒。如感受性不大者。當受治療時。雖不似感受性強之人有著明的靈感。但暗中功效仍不弱。此爲術者經驗所得。並非杜撰其說者也。當病者受遠隔治療後。身心定覺爽快。日復一日。病即可恢復原狀。一回治療時間。大約十分鐘乃至三十分鐘。其間術者須施行靈念數回。倘病者傍有看護人。則豫先使看護人屆時亦將自己之觀念凝注於病者身上。有起病者病患治癒之心。以相助之。則效果更速。如是以一星期爲一期。在一期內。病者感應之狀態。及病症之經過何似。須詳細使之報告。以備施術者治

療成績之考案。茲更揭出遠隔治療之要項如下。

一、遠隔治療之希望者。宜具一志願書及病症報告單。並本人照片名片。一齊先行送到。

一、遠隔治療。普通在夜間九時至十時行之。治療時間每夜三十分鐘。

一、至所預訂之時間。術者向病者之照片或名片施行靈念。

一、治療時間內。病者須有使身心安靜。抱一必能受靈念治療之確信。

一、以一星期爲一期。在一時期內。使病者報告其所受治療經過之結果。

病 症 報 知 單				姓 名	年 齡	籍 貫	職 業	住 所
現 在 苦 痛	病 症 經 過	發 病 時 日	病 名					
(1) 有無發熱								
(2) 便通良否								
(3) 食慾如何								
(4) 病痛如何								
(5) 睡眠如何								
(6) 其他病症								

第三章 靈明自己療法

靈明自己療法者。即依靈明力之作用。自己治療本身之疾病是也。

施行靈明自己療法時。先調整靈明座。兩手叉腰。注力丹田。瞑目。使發動源發生唵音。使其唵音由後頭部傳導於脊髓。此稱為脊髓傳導。更意使此傳導下至背髓到臍之後方而止。當臍之後方脊髓部。稱為自己癒能源。此自己癒能源。約一分鐘。便發唵音。而由此點更意使唵音傳導於全體。此稱之為全身傳及。次使此全身傳及之全身唵音。更集注於患部。此稱之為結束唵音。於此患部發出結束唵音。約五分鐘。乃至十分鐘間。更自己下靈念。至此為一回段落。依此法。一日繼續行二三回可也。

第四章 臨症靈念法

依靈明療法治療病症時。先要使發靈唸音之腦內部。凝注一治療目的事項。此治療目的事項。因各種病症之不同。則所凝注之行使。亦從而異。臨症治療時。是依唸音及靈念以爲治病之目的。依此方法。稱之爲靈念法。然茲所說之靈念法。又非僅依凝注一平常的思念於治療目的事項。便爲完善。是靈念法。實由潛在吾人體內之偉大靈明所迸出之念力而成。此念力與普通所謂之念力。勢力更爲宏大也。以下數章更述靈念法之治療。及各種病之性質。

第五章 感冒

感冒普通稱爲風邪。本屬輕症。不足爲患。但有他與病併發。則

未免危險。須當注意。本病因於氣候發生。大約在晚秋至冬季發生較多。

當本病治療時。如病者發熱太高。則取布墊着病者腹部。用手在布上施行唸音傳導。注下列之靈念。向病者之發動源不輟射入之。倘病者發熱太甚。則須治療多次方稱功效。

熱退。頭部咽喉皆不痛。咳嗽不起。風邪消除。

第六章 腦病

腦病有腦充血、腦貧血、腦溢血、各種。然最多者厥爲腦充血。腦充血有急性與慢性二種。急性是因精神劇烈興奮。及暴飲暴食爲原因。慢性則有以萎縮腎、腦神經衰弱、歇斯的里、等因而起。此病不時有頭重、頭痛、耳鳴、等患。治療時當於病者後頭

部及前頭部。用手施行唸音傳導。其靈念有如下。

不清潔之血液下降。頭重、頭痛、朦朧、眩暈、皆停止。頭

腦已冷靜。精神充足。

又腦貧血。亦用手貼病者頭部。使血液調順。按其病症下適宜的靈念可也。

第七章 神經衰弱歇斯的里

本病有分急性與慢性二種。急性以憂慮勤勞爲起因。其狀態有如病呆症。失却判斷力、記憶力。慢性由急性變成。以精神過勞、或肺結核、梅毒、生殖器障害等爲起因。其症狀多不眠、倦怠、頭痛、眩暈、抱悲觀、一切精神皆失安定。其治療法。最初宜用言語安其心念。使彼興起確信。後用掌輕按其後頭部及前頭部

行唸音傳導。靈念凝注如下

頭腦清靜。已能安眠。精神強壯。意志堅固。悲觀

消除。樂觀發生。熱退。咳嗽不起。

第八章 胃腸病

胃腸病種類甚多。如胃加答兒、胃擴張、胃痙攣、大腸加答兒、小腸加答兒等是也。但其病症各有不同。不能一一枚舉。然皆由食養不得其宜而起。病樣爲全身元氣不足。胃部膨脹有如被壓之感。食慾退減。胃腸疼痛、便秘或下痢。其治療法。用手輕貼病者患部。用強烈之唸音傳導。兼靈念如下。

血液循環良好。胃腸強固。胃液分泌盛旺。消化力強。食慾增進。便秘順通。精神充足。

第九章 肋膜炎

肋膜炎一症如等閒視之。則有侵害肺部。在初期時亦不可不注意。其原因多由感冒而來。有分乾性與濕性二種。此爲因炎症有從肋膜滲出一種病的液汁。按此液汁而區分也。乾性肋膜炎之主要徵候。用針刺其患部。有感一種疼痛。與發一種肋膜炎性摩擦音。濕性者。因其病症增進肋膜腔內生有滲出液。俗稱之爲肋膜溜水。治療時用手貼其患部傳導唸音。行如下之靈念。

炎症消去。 疼痛不起。 熱退。 嗽咳不生。

第十章 心臟病

心臟疾病種類亦多。或瓣膜起故障。或心筋受障害等。但普通

的則爲急性心臟內膜炎、心臟瓣膜病。前者由血液中混有各種病毒固着於心臟內膜而生。全身之病狀有發強熱。致誘起腦病、腹脹、下痢。又時現間歇病之容態。心臟膜病大抵由急性心臟內膜炎而起。勞働者老年者患此爲多。以黴毒、身體過勞、酒精中毒、爲有力原因。此病症若經過太久。病勢增進。則心臟起麻痺。遂至衰弱而死。對於病者治療。當按病者心臟部施行唸音傳導。靈念有如下。

心內動悸安定。呼吸容易。心臟衰弱全癒。血液循

環調節。精神恢復。

第十一章 留麻質斯神經痛

此兩病症。其中雖各有差別。但其病狀容態。殆全相似。故可二

者兼並論之。留麻質斯分有關節留麻質斯。與筋肉留麻質斯。是以感冒、外傷、濕潮、爲重大誘因。關節留麻質斯如侵及關節。則關節極感疼痛、腫脹發熱、爲普通。侵及筋肉時。則被侵入之部分腫脹、浮腫。壓之則感疼痛。如在四肢則不能運動。又神經痛。最多爲坐骨神經痛。此爲冷氣潮濕所侵。或因感冒而起。其症狀沿坐骨之神經有不堪痛苦。天時不正之時。感痛尤深。治療時用手按病者疼痛部分。強施唸音。靈念如下。

熱退、疼痛消滅。血液運行良好。大小便順通。

第十二章 腳氣

腳氣病之原因。目下尙爲醫學界之一大懸案。未會確定。此病在初期下股起沉重。時感一種跳動。或感覺遲鈍。膝蓋關節。有

如廢弛。進而漸次下股運動不靈。陷於麻痺狀態。此稱爲萎縮性腳氣。又稱浮腫性腳氣。如由下股漸漸浮腫波及全身。此時心悸亢進。呼吸困促。便秘、尿量減少。又如惡性者。則急衝心。不數時間或數日。便不能保全生命。治療時用手按其患部及腹部強傳導唸音。凝注靈念如下。

心臟不有鼓動。水腫消滅。麻痺不起。胃腸健全。
大小便通順。精神充足。運動靈敏。

第十三章 脊髓病

本病由梅毒所起者爲多。其外亦有由感冒、脊柱外傷、精神興奮、爲誘因。在初期時。胸腹部有如爲帶緊束之痛苦。又大腿部有如被電擊之覺感。卒至起疝痛或下痢。或大小便不通。其症

有經過數年或數十年。多爲預後不良。本病治療用手貼於病者腦脊髓部。施行唵音。兼行如下靈念。

大小便通順。病毒能由大小便排洩。脊髓病患全消。疼痛不有。

第十四章 喘息

喘息一症。如爲真喘息者。卽氣管枝喘息。如爲病候的喘息者。卽老人慢性氣管枝加答兒。或由肺氣腫而起者。又有一種稱爲反對性之喘息。是由鼻腔有異常而生。本病之症狀。呼吸困難。發一種異樣高音爲特徵。病者甚感痛苦。但發作休止時。則能恢復尋常安樂狀態。本病亦帶有多少咳嗽。治療時將手輕貼病者胸部行唵音傳導。靈念則如下。

呼吸不困難。胸肺舒服。咳嗽不起。

第十五章 痔疾

痔疾種類頗多。通常分痔核、脫肛、痔瘻、直腸脫、裂痔、肛圍濃瘍、下血、八種。各種疾患皆呈有特有之症狀。其原因第一爲遺傳。次爲常習便秘。其外食物過度。或嗜好酒茶咖啡過甚。亦爲本疾發生之原因。治療時。術者應病者之症狀。施行有使消去肛門膨脹、重壓、灼熱。或消去腰部之鈍痛、搔癢、等靈念爲要。更以布墊着患部。用手傳導唸音。

第十六章 臨症靈念法餘論

以上所述之疾病。不過單舉一例言之。其外如內科諸症。及眼科、產科、小兒科、外科、皮膚科、等一切疾病。皆可應用唸音傳導。

及靈念以治療之。施行靈念。按病症之如何。可自由適宜變通。上所舉者不過用以爲例耳。

治療之效果與病症之輕重。及術者唸音傳導之強弱。極有關係。故治療時一次未能收效。則宜繼續多次行之。自能漸收功果。斷不似藥物療法之一次藥不對症。則下次不能如前再用。此藥之弊。顯術者與被術者。幸勿懷疑。是爲至要。

靈明法完



中華民國廿四年拾月拾四日收到

中華民國十三年八月一日初版
中華民國二十二年十一月一日次版

靈明法
定價大洋一元正

有 著 作 權

編譯者 李 聲 甫

發行者 心 靈 科 學 書 局

印刷者 心 靈 科 學 書 局

發 行 所

上海靜安寺路斜橋四十二號
上 靈 科 學 書 局

(信箱) 三百二十一號
(電話) 三二七四號

MENTAL SCIENCE BOOK CO.
42 Love Lane, Bubbling Well Road
Shanghai China



75.9
85